

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: - (1944)

Heft: 1

Rubrik: Disciplina facoltativa : ginnastica agli attrezzi

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Un buon capo è la migliore propaganda per la nostra istruzione preparatoria. Il suo esempio ed il suo agire in tutte le situazioni della vita, hanno un effetto propagandistico più profondo ed efficace che non la più grande azione di propaganda.

Principi fondamentali dell'Istruzione preparatoria.

Il nostro grande scopo è:

fare dei nostri ragazzi dei cittadini robusti e sani di corpo e di mente,

e ciò dimostra chiaramente che il nostro compito non si limita a preparare fisicamente, per il servizio militare, i giovani affidatici. Il compito più esteso, è precisato nelle disposizioni esecutive, nel senso che l'istruzione preparatoria stimola lo sviluppo delle attitudini fisiche del giovane e con ciò tempra la sua salute, il suo coraggio e la sua volontà. La continua lotta per l'esistenza ed il bisogno imperioso della difesa nazionale, richiedono un incremento della forza morale e fisica della nazione. L'istruzione preparatoria si prefigge questo nobile scopo.

Questa meta è sempre stata rilevata nelle conferenze o durante il lavoro nei corsi per capi.

Malgrado ciò, in gran parte della nostra popolazione prevale l'idea che l'I.P. sia solo un'istituzione premilitare, che ha bensì diritto d'esistere durante il periodo attuale di servizio attivo, ma che diventa superflua dopo la guerra.

Noi dobbiamo combattere questa ignoranza in ogni occasione. Il nostro compito ed il nostro lavoro non sono esauriti alla fine del servizio attivo; al contrario: appunto nel dopoguerra, allorchè subentrerà l'immane reazione, do vremo essere pronti ed uniti in una salda comunità nazionale, fedeli ai nostri principi democratici.

Questa preparazione per il periodo turbolento di disagio morale e materiale è, secondo la mia opinione, tanto importante quando la nostra attuale vigilanza militare, perchè non si è mai così in pericolo come dopo una lotta felicemente superata, anche se trattasi solo di una lotta economica. Nel dopoguerra dobbiamo poter contare su uomini atti a collaborare disinteressatamente ed attivamente per risolvere i molteplici problemi politici, sociali ed economici. Quali capi, abbiamo un grande compito, e cioè: di svegliare nei giovani il senso della responsabilità verso lo Stato. Avremo raggiunto molto se riusciamo ad addeare la nostra gioventù alla comunità svizzéra. Questa meta deve essere raggiunta, perchè uno stato è forte solo se può contare su di un popolo forte, unito in una salda comunità, e nel quale è viva la volontà del sacrificio.

Disciplina facoltativa: ginnastica agli attrezzi.

(Traduzione di un articolo di R. Wehrli).

Gli attrezzi usati per questa disciplina facoltativa sono: la sbarra e gli anelli per la sospensione, le parallele ed il cavallo per l'appoggio.

Quale giovane, membro di una società di ginnastica o che nella scuola ha trovato piacere per la ginnastica agli attrezzi, non vorrebbe assicurarsi con un bel esercizio un "adempito" nel suo libretto delle attitudini fisiche. La ginnastica agli attrezzi così come viene praticata nell'istruzione preparatoria, non è ginnastica artistica, ma bensì un allenamento agli attrezzi, che rende il corpo forte, agile, snello. Chi è a

contatto con la nostra gioventù, ha potuto constatare come a tanti nostri giovani confederati manchi la forza necessaria e come sovente proprio i figli di contadini non siano capaci di alzare con un braccio nemmeno 17 kg! Sembra quasi che nei tempi odierni si sia in procinto di passare da un estremo all'altro. Sappiamo che un tempo gli abitanti del nostro paese erano temuti in tutto il mondo quelli robusti combattenti. A quei tempi eravamo un popolo forte che si allenava fisicamente non solo per la dura lotta economica, ma bensì anche per la guerra, per l'esistenza. La gioventù maschile si invigoriva con la lotta, col getto del peso ed anche con la ginnastica agli attrezzi. Allora si dava decisamente maggior valore allo sviluppo della forza che all'addestramento nella corsa: oggi, invece, sembra che la nostra gioventù abbia riconosciuto il valore della corsa, dimenticando però che la corsa sola non forma un corpo sviluppato in modo armonioso. Dobbiamo dunque far comprendere ai nostri giovani che la ginnastica agli attrezzi forma il complemento a lato della corsa. "Far l'uno e non trascurare l'altro" deve essere la massima dei nostri allievi I.P.

Chi da giovane educa il proprio corpo alla forza, sveltezza e resistenza, ne trarrà profitto per tutta la vita.

La ginnastica agli attrezzi non sviluppa solo forza e snellezza ma procura pure coraggio; specialmente il salto del cavallo e le partenze alla sbarra, alle parallele come pure agli anelli, richiedono sangue freddo e decisione. Mediante un allenamento sistematico, presto scompare la paura egoista ed al suo posto subentra un'oggettiva riflessione, seguita da un sano spirito offensivo.

Il successo raggiunto con allenamento e persistenza - dà gioia e tempera la fiducia in se stesso.

Ed ora, usufruite dei mesi invernali per esercitare agli attrezzi; quest'allenamento non dovrebbe mancare in nessuna lezione di palestra.

R. Wehrli

Attività invernale - La "corsa" all'aperto.

I.

Disgraziatamente, fra molti capi dell'I.P., regna ancora l'assurda idea che durante l'inverno la ginnastica deve essere eseguita in palestra. Se poi la palestra della località è occupata militarmente o serve da accantonamento agli internati la loro attività è, secondo il loro parere, fortemente intralciata o persino resa impossibile. (Eppure, se il bisogno lo richiede, possiamo disimpegnarci senza palestra anche in pieno inverno - basta che ci sia a disposizione un locale per cambiarsi).

In una lezione di palestra non deve mai mancare la corsa all'aperto, perchè la corsa è e resta la base di ogni attività del corpo; se poi non abbiamo a disposizione una palestra, essa forma la base di tutto il lavoro all'aperto. Appunto ora, che le palestre non possono essere riscaldate, è meglio andare subito all'aria fresca o sana, invece di raffreddarci nell'atmosfera ghiacciata e satura di sudore della palestra.

Coprirsi bene!

È una erronea comprensione del "temprare" il corpo, se andiamo fuori nel freddo solo con calzoncini e sottili magliette. (Col freddo, i vasi capillari trovantisi alla superficie del corpo umano, si chiudono, cagionando un forte regresso della secrezione sudorifera, ciò che impedisce l'espulsione dei prodotti di scarto).